

## تخفيض خطر موت الرضع الفجائي

موت الرضع الفجائي نادر جدا، ولكنه يقلق العديد من الوالدين. يصيب موت الرضع الفجائي في السويد أقل من طفل بين 6000 طفل. وتبرز الأبحاث أن بعض الإجراءات البسيطة تساعد على تنقيص هذا الخطر بشكل مهم. ولذلك نقدم لك أنت كأم أو كأب بعض النصائح المبنية عن آخر الأبحاث.

لا أحد يعرف بالضبط ما هي أسباب موت الرضع الفجائي، رغم سنوات عديدة من الأبحاث في هذا المجال. كل ما نعرفه هو أن موت الرضع الفجائي يصيب في غالب الأحيان الأطفال دون سن ستة أشهر، وأن التوفي يحدث تقريبا دائما أثناء نوم الطفل.

إحدى الاحتمالات هو أن الطفل يتعرض إلى توقف عن التنفس، ربما بسبب صعوبة التنفس في حال تغطية الوجه. و يؤدي هذا بدوره إلى نقص الأوكسجين و انخفاض النبض. في الحالات العادية يستيقظ الطفل و يأخذ نفسه من جديد، و لكن أحيانا لا يحدث ذلك و يتوفى الطفل. في حال تعرض الطفل إلى النيكوتين، يزداد هذا الخطر. احتمال آخر هو أن التوقف عن التنفس سببه أن الطفل ساخن.

الاطلاع على آخر الأبحاث الخاصة بموت الرضع الفجائي يؤدي إلى إعطائك أنت كأم أو كأب النصائح الستة التالية.

- أترك الرضيع ينام على ظهره
- تجنب النيكوتين
- انتبه إلى أن يكون وجه الطفل غير مغطى، أن الطفل حرارته متوسطة و أنه يستطيع التحرك
- الرضيع دون سن ثلاثة أشهر ينام بشكل أكثر أمانا في سريره الخاص
- رضعي الطفل إذا كان ذلك ممكنا
- يمكن استعمال المصاصة خلال تنويم الرضيع

هذه النصائح عن تنويم الطفل على ظهره، عن تجنب الوالدين للنيكوتين و عن ترك وجه الطفل دون أي شيء عليه، هي أهم نصائح تؤدي إلى تخفيض خطر موت الرضع الفجائي.

### أترك الرضيع ينام على ظهره

تبين الأبحاث من بضعة بلدان أن خطر موت الرضع الفجائي ينقص عندما نترك الطفل ينام على ظهره بدلا من بطنه. و يشكل النوم على الظهر أكثر أمانا مقارنة مع النوم على الجهة اليمين أو اليسار، حيث أنه يمكن للطفل أن يغير وضعه من إحدى الجهات إلى البطن خلال نومه.

منذ تطبيق نصيحة تنويم الأطفال على الظهر منذ حوالي عشرين سنة، انخفض موت الرضع الفجائي بنسبة 85 بالمئة.

و لكن في حال نوم الطفل بشكل كثير على الظهر، يوجد خطر تسطح مؤخر الرأس. لتجنب ذلك يجب تغيير وضع رأس الطفل من وقت لآخر. غير وضع الوجه من الأمام إلى الجهة اليسرى ثم إلى الجهة اليمنى. و بذلك تقلل الوزن على جهة واحدة، الذي يمكن أن يؤدي إلى شكل جمجمة متفرطح متسطح أو معوج. كما أنه مهم ترك الطفل على البطن عندما يكون مستيقظا حتى يرتاح مؤخر الرأس، و لكي يُدرب التحكم برأسه و القوة في أعلى جسده. حيث يجب منذ ولادة الطفل أن يتمرن على البقاء على بطنه عندما يكون مستيقظا و تحت مراقبة شخص بالغ.

### تجنب النيكوتين

يوجد خطر تطور سبب للجنين إذا دخنَت الأم خلال الحمل. حيث تزداد نسبة خطر ولادة طفل ميت و موت الرضع الفجائي مع ازدياد عدد السجارات التي تدخنها الأم.

يبدو أن النيكوتين يزعج تحكم الطفل بتنفسه و بحركات قلبه. لذلك تشكل هذه مبررات جيدة للوالدين لكي يتوقفا عن التدخين. بما أن النيكوتين مادة مضرّة، يجب تجنب استعمال النيكوتين خلال طول فترة الحمل و الإرضاع، بما في ذلك السعوط، الأدوية التي تحتوي على نيكوتين و الأنواع الأخرى من المواد المحتوية على النيكوتين. في حال عدم إمكانية التوقف عن التدخين، يجب معرفة أن الخطر ينخفض في حال تنقيص التدخين أو تنقيص استعمال السعوط.

**انتبه إلى أن يكون وجه الطفل غير مغطى، أن الطفل حرارته متوسطة و أنه يستطيع التحرك**  
يحتاج الطفل إلى الحصول على الأوكسجين بشكل حر. و لذلك عندما يكون الوجه خالي من أي شيء عليه، ينخفض خطر موت الرضع الفجائي. كما أن الخطر يزداد في حال تغطية وجه و رأس الرضيع ببطانية أو بياضات السرير.  
يجب أن يكون الرضيع ساخن و لكن دون تلبيسه بالكثير من الثياب. حيث يزداد خطر موت الرضع الفجائي إذا كان الطفل ساخنا كثيرا. و يجب لذلك تلبيس الطفل على حسب الحرارة الموجودة في البيئة المحيطة.  
كما ينخفض خطر موت الرضع الفجائي إذا كان الرضيع يستطيع التحرك بشكل حر خلال النوم. و لذلك مهم له أن يستطيع تحريك ذراعيه و رجليه خلال النوم.

**الرضيع دون سن ثلاثة أشهر ينام بشكل أكثر أمنا في سريره الخاص**  
خطر موت الرضع الفجائي يزداد عندما ينام الوالدين مع الرضيع دون سن ثلاثة أشهر في نفس السرير، طبقا لأبحاث في العديد من البلدان. كما يزداد هذا الخطر بشكل أكثر إذا كان الوالدين يدخنون، يشربون الكحول أو يأخذون أدوية مهدئة.  
الرضيع دون سن ثلاثة أشهر ينام بشكل أكثر أمنا في سريره الخاص داخل غرفة الوالدين.  
عندما ينام الرضيع في نفس السرير مع شخص أكبر، يوجد خطر أن يغير الطفل موضعه من إحدى الجهات إلى البطن و أن تغطي بياضات السرير رأس الطفل. كما أن وضع الذراع مثلا على الأنف و الفم يشكلون خطرا آخر. و لذلك يمكن لك أن تضع الطفل في السرير معك عند إرضاعه أو عندما يكون مستيقظا، و لكن ضعه في سريره الخاص و على ظهره عندما يذهب إلى النوم.

### **رَضْعِي الطفل إذا كان ذلك ممكنا**

إن حليب الأم يعطي حماية ضد العدوى بالفيروسات، التي تزيد من خطر موت الرضع الفجائي، و لذلك إرضاع الطفل شيء جيد جدا. تبين بعض الأبحاث أن الأطفال الذين يُرضعون لا ينامون بشكل عميق مثل الأطفال الذين يشربون الحليب الاصطناعي فقط. و لذلك يستيقظون بشكل أسرع إذا أصيبوا بتوقف عن التنفس.

### **يمكن استعمال المصاصة خلال تنويم الرضيع**

تبين العديد من الأبحاث أن استعمال المصاصة عند تنويم الطفل يخفض من خطر موت الرضع الفجائي. يمكن تفسير ذلك بأن المصاصة تساعد في أن يظل مجرى التنفس مفتوحا. كما يمكن تفسير ذلك بأن الطفل الذي يمص المصاصة يستيقظ بشكل أسرع في حال تعرّضه إلى توقف عن التنفس.

إذا أردت معرفة المزيد

تحدث مع الموظفين في مركز رعاية الطفولة و مركز رعاية الأمومة.